



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций о различных категориях блюд. Этот выпуск мы решили посвятить блюдам для пикника. Большой выбор вкусных и несложных рецептов из курицы, которые сделают Ваш отдых на природе приятным и комфортным.

Также в номере мы подготовили для Вас список предметов, который обязательно нужно взять с собой на природу. Традиционно в выпуске Вы

найдете новости, диеты и рекомендации по правильному питанию. Приятного аппетита!

Пишите нам на mirkur@mirkur.ru

Следите за нами в Твиттере

www.twitter.com/mirkur

Мы Кур

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

РЕЦЕПТЫ:



• РУЛЕТЫ С КУРИЦЕЙ



• ПИРОГ С КУРИЦЕЙ,
РИКОТТОЙ И
ШПИНАТОМ



• КУРИЦА С
КАРТОФЕЛЕМ И
СЫРОМ



• КУРИНЫЕ
БУРГЕРЫ



• КУРИЦА С
КЕДРОВЫМ
ОРЕХАМИ



• КУРИНЫЕ
КОНВЕРТИКИ С
БРЫНЗОЙ



• КУРИНЫЕ
КРЫЛЫШКИ С
МЕДОМ И ЧИЛИ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Диета южного пляжа

СОБИРАЕМСЯ на пикник

1

Новости Мира Кур

Все последние новости и рецепты Мира Кур Вы можете найти в социальных сетях Твиттер www.twitter.com/mirkur и ЖЖ http://community.livejournal.com/mirkur_recipes/ Мы будем рады Вашим комментариям, советам и новостям. Добавляйте свои рецепты и будьте с нами. Присоединяйтесь!>>

2

Инь и ян

Не секрет, что вся наша жизнь подчиняется мистическому закону, контролирующему мельчайшие подробности каждого прожитого дня. Восточным мудрецам удалось найти «пульт управления»... на кухне! У истоков знаний. Мы слишком много работаем, постоянно находимся в напряжении и не в силах, казалось бы, что-либо изменить. Но чем больше мы игнорируем сигналы о переутомлении, тем быстрее приближаемся к регулярным стрессам, болезням, неудачам и недовольству жизнью. «Если человек не в состоянии скорректировать привычный уклад, — говорят буддисты, — поможет ему только... правильная пища». И добавляют: «Все поступающие в наш организм продукты трансформируются в энергию, способную влиять на эмоции...>>

Мир Кур

НОВОСТИ

Омская курица снесла огромное яйцо

На птицефабрике «Иртышская» зафиксирован уникальный случай – одна из кур разродилась яйцом невероятного размера – 168 граммов. Это почти в три раза больше веса обычного яйца. Несушка-рекордсменка отличилась среди 80 тысяч своих соплеменниц, которые «трудятся» в этом же птичнике. Местные более скромные наседки, как правило, выдают яйца весом 65-70 граммов, а этой, видимо захотелось всемирной славы. Такого случая на «Иртышской» еще не было, да и в международном масштабе сотрудникам фабрики ничего подобного не известно...>>

Как подобрать диету под фигуру и легко сбросить вес

Хочешь похудеть? Учти тип своей фигуры. Чтобы лишний вес уходил быстро и грамотно и не возвращался вновь, диетологи советуют подобрать диету в зависимости от типа фигуры. В чем суть. У каждого типа фигуры есть свои проблемные зоны – места, где быстрее всего накапливается жир и превращается в ненавистные складочки. Нужно правильно расставить акценты: подобрать упражнения для проработки «проблемных» зон, исключить продукты, которые противопоказаны для твоего типа фигуры, тогда и летом на пляже с гордостью можно будет раздеться...>>

РЕЦЕПТЫ



Рулеты с курицей

Испанская кухня

300 гр куриного филе

1/2 авокадо

4 небольших помидора

2 ст л пшеничной муки

2 лепешки тортильяс

2 пучка салата-рокет

2 ст л рубленой петрушки

4 ст л майонеза

масло для фритюра

4 порции

РЕЦЕПТ
месяца

Порежьте куриное филе на тонкие полоски. Наполните сковороду маслом и хорошенько разогрейте. Положите муку на тарелку, приправьте солью и черным перцем. Обваляйте курицу в муке и обжаривайте в горячем масле в течение 3-5 мин до золотистой корочки. Достаньте из сковороды и обсушите на кухонном полотенце. Посыпьте петрушкой. Намажьте тортильяс майонезом, разложите сверху курицу, кусочки авокадо, салат-рокет и помидоры. Закрутите рулетом и уложите в пластиковый контейнер для пикника.

3

10 самых полезных продуктов и 4 неполезных

Правильное питание может помочь человеку оставаться молодым и в пожилом возрасте. Когда люди становятся старше, им нужно меньше пищи, но больше питательных веществ, чтобы сохранить здоровье. Чтобы сберечь здоровье, необходимо придерживаться правильного питания. Газета The Daily Mirror публикует десятку наиболее полезных продуктов для тех, кто хочет правильно питаться.

Коричневый рис. Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они очень важны для поддержания энергетического уровня. Не забывайте о продуктах из цельного зерна..>>

4

10 правил успешной диеты

Кто из нас не знаком с благим намерением "после праздников", которое предваряет наше стремление начать "новую жизнь"! Прежде всего, не стоит нервничать. Тот вес, который не сбросили зимой (плюс килограммы, прибавившиеся за время весенних праздников), невозможно сбросить за короткое время.

Чтобы улучшить внешний вид тела, требуется терпение, правильное питание и физические нагрузки. Примите свое тело таким, какое есть ..>>

Мир
Кур



Пирог с курицей, рикоттой и шпинатом

Итальянская кухня

500 гр куриных грудок без кожи	15 гр шнитт-лука
500 гр готового песочного теста	1 яичный желток
200 гр листьев шпината	1 ч л мускатного ореха
250 гр сыра рикотта	4 порции

Тесто поделите, отложите 1/3 теста в прохладное место. Остальную часть раскатайте на поверхности, посыпанной мукой, проложите тестом форму для кекса так, чтобы края свисали наружу. Охладите в течении 30 мин. Готовьте шпинат на медленном огне, помешивая, пока листья не подвянут. Переложите его в дуршлаг, выдавите излишек влаги. Рикотту смешайте с мускатным орехом и желтком. Приправьте солью и черным молотым перцем. Разогрейте духовку. Выложите 1/3 кусочков курицы на дно формы, накройте тестом. Сверху выложите половину смеси с рикоттой, посыпьте шнитт-луком и шпинатом. Продолжайте укладывать ингредиенты слоями, закончив кусочками курицы. Смочите края теста. Раскатайте остаток теста и накройте поверхность пирога. Плотно прижмите края, срежьте излишек теста. Проколите сверху вилкой, чтобы выходил пар и запекайте 1,5 часа до золотистого цвета. Затем остудите в форме в течение 2 часов и аккуратно переверните на доску. Украсьте шнитт-луком, подавайте охлажденным.



Курица с картофелем и сыром

Европейская кухня

6 куриных грудок	соль
6 крупных картофелин	перец красный молотый
30 гр твердого сыра	4 порции
180 гр сметаны	
60 гр сливочного масла	

Филе курицы нарежьте небольшими кусочками, слегка обжарьте. Картофель сварите, разрежьте пополам и уложите на смазанную маслом фольгу срезом вверх. На картофель выложите кусочки масла, филе, посолите, поперчите, посыпьте тертым сыром, полейте сметаной. Края фольги соедините так, чтобы получился «мешочек» или пакетик, и жарьте на гриле 20 минут. При подаче фольгу разверните, оформите курицу с картофелем зеленью.

5

Фолиевая кислота и витамин В-6 служат хорошей защитой от сердечных проблем

Витамины группы фолиевой кислоты и В-6 снижают риск смерти от инсульта и сердечных заболеваний у женщин и уменьшают риск сердечной недостаточности у мужчин, по данным японского исследования Университета Осаки. Кардиологи рассмотрели состояние здоровья и потребление витаминов среди 23 тыс. 119 мужчин и 35 тыс. 611 женщин в возрасте 40-79 лет. В течение 14 лет 986 человек умерли от инсульта, 424 - от болезней сердца и больше 2 тыс. от заболеваний, связанных с проблемами сердечно-сосудистой системы...>>

6

Как приблизиться к идеалу стройности

«Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить». Многие женщины в наше время страдают от лишнего веса и стремятся похудеть, но удаётся это не всем. Специалисты считают, что на 50% эффективность похудения и закрепление достигнутого результата зависят от стимула, то есть: похудеет женщина или нет, зависит от силы мотивации.. >>

Мир
Кур



Куриные бургеры

Американская кухня

450 гр куриного филе	8 маленьких булочек
1 ст л пюре из чеснока	свежая петрушка
50 гр хлебных сухарей	зеленый салат
1 яйцо	томатный кетчуп
1 ст л пшеничной муки	4 порции
3 ст л подсолнечного масла	

Соедините курицу, чеснок, сухари, яйцо и петрушку, перемешайте в кухонном комбайне до образования однородной массы, приправьте. Сформируйте 8 котлет. Обваляйте их в муке. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте котлеты готовности и образования золотистой корочки. Подавайте котлеты с булочками, разрезанными пополам, с зеленым салатом и кетчупом. **Томатный кетчуп:** соедините в кастрюле 150 гр протертых через сито помидоров без кожи, 2 ст л томатной пасты, 1 ст л белого винного уксуса и 1 ст л коричневого сахара. Доведите до кипения, убавьте огонь. Тушите 10 мин, пока соус не уварится наполовину. Охладите.



Курица с кедровым орехами

Французская кухня

8 куриных окорочков	150 гр изюма
3 лимона	2 веточки свежего розмарина
4 ст л оливкового масла	1 пучок свежей петрушки
2 ст л кленового сиропа	8 порции
3 ст л сухого белого вина	
75 гр кедровых орешков	

Разделите окорочка на две части и положите в миску. 2 лимона порежьте дольками. Добавьте к курице сок 1 лимона и несколько долек. Сверху полейте маслом, кленовым сиропом, добавьте вино, изюм и розмарин. Маринуйте 3 часа. Переложите курицу и маринад в глубокую форму для духовки. Запекайте 45 мин, за 10 минут до окончания приготовления добавьте орехи. Посыпьте петрушкой и подавайте с зеленым салатом.

Сырные палочки**Ингредиенты:**

2 яичных желтка
 2 ст л дижонской горчицы
 350 гр готового слоеного теста
 3 ст л розмарина
 100 гр твердого сыра Эменталь
 2 ст л сыра Пармезан
 соль

6 порций**Приготовление:**

Взбейте один желток с горчицей. Потрите на терке сыры. Измельчите розмарин. Раскатайте тесто, смажьте яйцом и горчицей. Посыпьте тесто розмарином, сыром, слегка вдавите в тесто. Нарезьте тесто на небольшие полоски. Разложите палочки на противне и прижмите оба конца каждой палочки к противню. Взбейте желток и обмажьте палочки. Посыпьте розмарином и солью. Запекайте 12-15 мин.

Лепешки с кориандром**Ингредиенты:**

2 пакета основы для пиццы по 150 гр
 6 ст л свежих листьев кориандра

6 порций**Приготовление:**

Сделать тесто для пиццы по инструкциям на упаковке, добавляя кориандр в сухие ингредиенты. Замесить тесто и разделить его на 10 кусков. Раскатайте лепешки диаметром 15 см. Запекайте 8-10 мин до золотистого цвета. Подавайте теплыми.

**Куриные конвертики с брынзой****Греческая кухня**

4 куриные грудки

250 гр брынзы

3 помидора

3 ст л свежего базилика

4 ломтика пармской ветчины

8 порции

Куриные грудки промойте, обсушите, слегка отбейте. Смешайте брынзу, помидоры и базилик, приправьте и положите в центр кусочка курицы. Заверните курицу, чтобы получился конвертик. Затем заверните каждый конвертик в ломтики пармской ветчины и закрепите зубочисткой. Запекайте в духовке 25-30 мин, пока ветчина не станет хрустящей. Перед подачей охладите. Для пикника уложите каждый конвертик в фольгу или пергамент и положите в контейнер.

**Куриные крылышки с медом и чили****Гавайская кухня**

12 крупных куриных крылышек

2 ч л сухого хереса

60 мл соевого соуса

2 ст л арахисового масла

2 зубчика чеснока

1 ст л меда

30 гр свежего имбиря

2 ч л соуса чили

1 ч л сахара

6 порций

Куриные крылышки промойте, обсушите, отрежьте у каждого крылышка кончик и порежьте пополам в суставе. Имбирь потрите на терке, измельчите чеснок, смешайте с остальными ингредиентами. Переложите мясо и заправку в большую миску. Все перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на 3 часа или на ночь. Нагрейте масло в большой сковороде и готовьте курицу вместе с соусом в течение 25 мин до готовности. Подавайте в холодном или горячем виде.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

При выборе куриного мяса в магазине всегда обращайте внимание на цвет и запах курицы

Не рекомендуется повторно замораживать приготовленную или сырую курицу. Приготовленные продукты нельзя оставлять при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Храните сырое мясо и птицу при температуре +4 и ниже. Мойте руки, рабочие поверхности и посуду перед и после приготовления сырого мяса или птицы.

Мир
Кур

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Диета южного пляжа (South Beach)

Программа похудения рассчитана на **3 этапа**. Продолжительность этапов может варьироваться в зависимости от самочувствия и личных ощущений. По мнению диетологов, первый и второй этапы должны продолжаться от 1-2 месяца. Кушать лучше 4-5 раз в день, можно устраивать перекусы. На первом этапе мы исключаем из рациона все простые углеводы - белый хлеб и макароны, шлифованный рис, картофель, сладкие фрукты и тд. На втором - можно есть сладкие фрукты. Здесь же лучше прибавить к программе питания физические упражнения, чтобы ускорить обмен веществ и продолжить сброс веса. Третий этап, который в идеале должен продолжаться всю жизнь. Ваши пищевые привычки перестраиваются. **1 этап:** *Завтрак:* 1 ст томатного сока; омлет из белков яиц с беконом и грибами; кофе или чай с молоком. *Ланч:* 1 ломтик сыра. *Обед:* салат из зеленой стручковой фасоли, томатов и тунца, приправленный оливковым маслом.

Полдник: ½ чашки нежирного творога или домашнего сыра. *Ужин:* бифштекс на гриле; приготовленная на пару капуста брокколи; жареные помидоры с соусом песто. **2 этап:** *Завтрак:* 1 чашка свежей клубники; овсяная каша; кофе или чай без сахара. *Ланч:* 1 яйцо вкрутую. *Обед:* средиземноморский салат с курицей (листья салата, помидоры, базилик, куриное филе, оливковое масло). *Полдник:* 1 груша с кусочком нежирного сыра. *Ужин:* филе лосося, тушеное со шпинатом; овощное рагу; салат из зелени, огурцов, зеленого перца, томатов и растительного масла); **3 этап:** *Завтрак:* 1/2 грейпфрута; овсяное печенье; кофе или чай без сахара. *Обед:* сэндвич с говядиной с хлебом грубого помола). *Ужин:* запеченная куриная грудка; овощное рагу; салат из свежих овощей; персики или нектарины с нежирным йогуртом.

Прежде чем сесть на диету проконсультируйтесь с вашим диетологом.

Собираемся на пикник

Список необходимых предметов:

Мангал, жаровня, шашлычница, барбекю. Выбираете, в зависимости от того, блюдо хотите приготовить. *Топливо.* Лучшим топливом считается древесный уголь, который продается во всех супермаркетах и многих продовольственных магазинах, не говоря уже о специализированных магазинах. Специалисты считают лучшими дровами по убывающей: виноградную лозу, белая акация, кизил, терн, бук, дуб, лиственные породы деревьев. Категорически не рекомендуется использовать дрова из хвойных пород со смолистой древесиной, они портят вкус мяса. Средства для розжига: жидкость, таблетки сухого спирта и др. Жидкостью сбрызгивают уголь, дают

ей впитаться 2-3 минута и поджигают. Категорически не рекомендуется пропитывать ею уголь заранее. Как и использовать для целей розжига бензин, керосин, спирт пищевой и технический. Не забудьте *спички.* *Шампуры.* Металлические шампуры могут быть как длинными, так и короткими. Длина их диктуется шириной жаровни. При выборе следует обратить внимание на их поперечное сечение. На круглых шампурах мясо прокручивается, когда его поворачиваешь. *Решетка для запекания* больших кусков мяса, рыбы, печенки и всего того, что не нанизывается на шампуры, т.е. Барбекю. *Щипцы* с длиной ручкой для разгребания углей. *Кисточка для смазывания* растительным маслом решетки (при

ее отсутствии можно обмакнуть в масло луковицу). Чтобы не обжечься, весьма рекомендуются *рукавицы* из негорючего материала, лучше высокие до локтя. *Поднос* для жареного мяса. Ни в коем случае не стоит использовать одну и ту же посуды для сырого и запеченного мяса. *Штопор.* И самое последнее в нашем списке – *посуда для пикника.* Лучше всего для этих целей – одноразовая, ее не нужно мыть и вообще возвращать домой и мыть.